

# fitbit charge 6



ユーザー マニュアル  
バージョン 1.1

# 目次

---

はじめに	6
同梱品	6
トラッカーの充電	6
設定	7
Fitbit アプリでデータを確認する	8
Fitbit Premium の活用	9
Charge 6 の装着	10
一日中着用する場合と運動時の着用位置	10
バンドを締める	11
利き手	12
着用とお手入れのヒント	12
バンドの交換	12
バンドを取り外す	12
バンドを取り付ける	13
基本	14
Charge 6 の操作	14
基本操作	14
クイック設定	15
ボタン ショートカット	16
設定の調整	17
ディスプレイ	17
静音モード	17
その他の設定	17
バッテリー残量を確認する	18
デバイスロックを設定する	19
常に表示状態のディスプレイの調整	19
画面をオフにする	20
文字盤とアプリ	21
時計の文字盤変更	21
アプリを開く	21
スマートフォンを探す	21

スマートフォンからの通知	23
通知のセットアップ	23
着信通知の表示	23
通知を管理する	24
通知をオフにする	24
電話の応答または拒否	25
メッセージへ応答 (Android スマートフォン)	25
時間管理	27
アラームを設定する	27
アラームの解除またはスヌーズ	27
タイマーやストップウォッチを使う	28
アクティビティとウェルネス	29
データを見る	29
毎日の運動目標の追跡	29
ゴールの選択	29
1時間ごとのアクティビティの追跡	30
睡眠の記録	30
睡眠の目標を設定する	30
長期的な睡眠行動についての情報を確認する	31
睡眠習慣について知る	31
ストレス管理	31
EDA スキャンアプリを使用する	31
ストレス マネジメント スコアを確認する	32
高度な健康指標	32
エクササイズと心臓の健康	34
運動の自動トラッキング	34
エクササイズ アプリでエクササイズを追跡および分析する	34
エクササイズ設定のカスタマイズ	37
ワークアウトの概要の確認	37
心拍数を確認する	38
カスタムの心拍数ゾーン	39
アクティブな心拍ゾーンを獲得する	39
心拍数の通知を受け取る	40

機器やアプリで心拍数を確認する	40
今日のエナジースコアをチェックする	41
有酸素運動のフィットネス スコアを表示する	41
アクティビティの共有	42
非接触型決済	43
クレジットカードとデビットカードを使用する	43
非接触型決済をセットアップする	43
買い物を行う	43
デフォルトのカードを変更する	44
交通機関でのお支払い	45
ライフスタイル	46
YouTube Music のコントロールで音楽をコントロールする	46
Google マップ	47
アップデート、再起動、および消去	48
Charge 6 をアップデートする	48
Charge 6 を再起動する	48
Charge 6 を消去する	49
トラブルシューティング	50
心拍数シグナルを記録できない	50
GPS に接続されない	50
その他の問題	51
一般情報および仕様	52
センサーおよびコンポーネント	52
素材	52
ワイヤレス テクノロジー	52
触覚フィードバック	52
バッテリー	52
メモリ	53
ディスプレイ	53
バンドのサイズ	53
環境条件	53
詳細	53
返品ポリシーおよび保証	53



## はじめに

---

Google を搭載した唯一のプレミアム フィットネス トラッカー、Fitbit Charge 6\* で習慣化を加速しましょう。モチベーションを維持して目標を達成するために必要なフィットネス ツールを備えており、毎日の生活やルーティンを管理することがかつてないほど簡単になります。

[support.google.com](https://support.google.com) にて、安全性に関する情報の全文を一度ご確認ください。Charge 6 は、医療および科学的データを提供することを想定したものではありません。

\*Fitbit Charge 6 は、Android 9.0 以降または iOS 15 以降を搭載したスマートフォンのほとんどに対応しています。Google アカウント、Fitbit モバイルアプリ、インターネット接続が必要です。機能によっては Fitbit モバイルアプリや有料会員登録が必要な場合があります。詳しくは、[fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) をご覧ください。

## 同梱品

Charge 6 ボックスの同梱品:



S サイズバンドがつけられたトラッカー  
(色や素材が異なります)



充電ケーブル



追加のバンド (L サイズ)

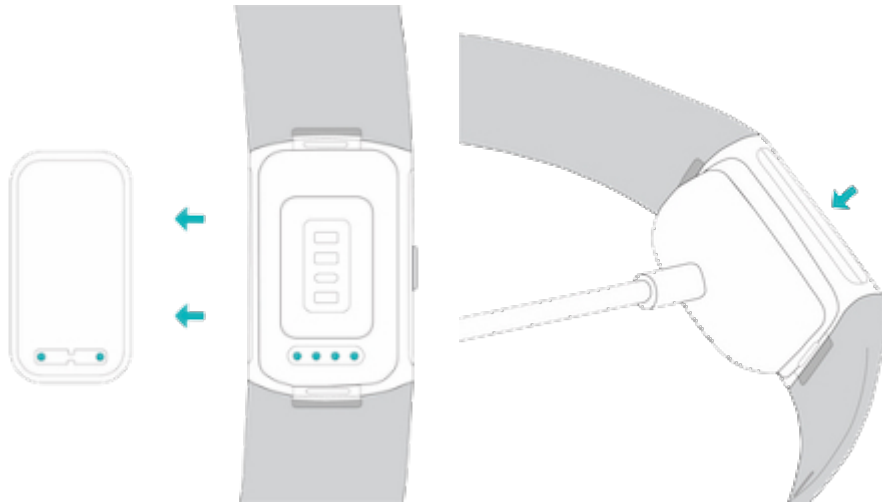
Charge 6 の取り外し可能なバンド (別売) には、さまざまな色や素材のものがあります。

## トラッカーの充電

フル充電された Charge 6 のバッテリー駆動時間は、最大 7 日間です。バッテリー駆動時間や充電サイクルは、使用状況やその他の要因によって変わりますので、実際の結果は異なる場合があります。

Charge 6 の充電方法:

1. 充電ケーブルをパソコンの USB ポート、UL 認証の USB 充電器、あるいはその他の低エネルギー電源に接続します。
2. 充電ケーブルのもう一方の端を、トラッカーの背面にあるポートに磁石の力でくっつくまで近づけます。充電ケーブルのピンが、トラッカーの背面にあるポートと噛み合うようにしてください。



フル充電には、約 1~2 時間かかります。Charge 6 の充電中、画面をダブルタップするかボタンを押すことで、電源を入れてバッテリー残量を確認できます。Charge 6 を使うには、バッテリー画面を右にスワイプします。トラッカーが完全に充電されると、フル充電のバッテリー アイコンが表示されます。



## 設定

iPhone および iPad 用の Fitbit アプリ、または Android スマートフォン用の Fitbit アプリを使用して Charge 6 を設定します。Fitbit アプリは、一般的なスマートフォンのほとんどに対応しています。お使いのスマートフォンが対応しているかどうかについては、[fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) をご覧ください。



手順:

1. Fitbit アプリをダウンロードします:
  - [Apple App Store](#) (iPhone)
  - [Google Play ストア](#) (Android スマートフォン)
2. アプリをインストールして、開きます。
3. **[Google でログイン]**  
をタップして、画面上の指示に従ってデバイスをセットアップします。

セットアップが完了したら、ガイドを一読して新しく手に入れたトラッカーの情報を確認し、Fitbit アプリを使ってみます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## Fitbit アプリでデータを確認する

スマートフォンの Fitbit

アプリを開いて、健康指標、アクティビティおよび睡眠に関するデータの確認、ワークアウトやマインドフルネス セッションの選択などを行います。



# Fitbit Premium の活用

---

## Fitbit Premium は Fitbit

アプリのパーソナライズされたリソースであり、アクティブに過ごす、快適に睡眠をとる、ストレスを管理するといったことに役立てることが可能です。Premium サブスクリプションでは、あなたの健康とフィットネスの目標に合わせたプログラム、パーソナルなガイダンス、フィットネスブランドによる数百種類のワークアウト、ガイド付きの瞑想などを利用できます。

Fitbit アプリで Fitbit Premium の無料トライアルをご利用いただけます<sup>1</sup>。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

<sup>1</sup> Fitbit Premium に新規に加入される方および再加入される方のみが対象です。デバイスのアクティベーションから 60 日以内にメンバーシップを開始する必要があります（有効なお支払い方法が必要です）。試用期間終了後は月額 9.99 ドルで自動更新されます。期間終了前に解約すれば、定期購入の料金は発生しません。内容や機能は変更される場合があります。また一部の地域ではご利用いただけません。このメンバーシップを譲渡することはできません。詳しくは [こちら](#) をご覧ください。利用規約が適用されます。

\* 英国の地域の更新料金は月額 £7.99 です。

## Charge 6 の装着

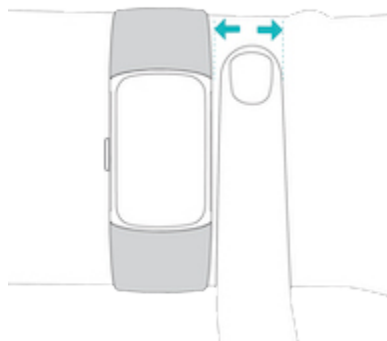
### Charge 6

を手首に装着します。別のサイズの手首バンドを取り付ける必要がある場合や、別の手首バンドを購入した場合は、[手首バンドの交換](#)の手順をご覧ください。

### 一日中着用する場合と運動時の着用位置

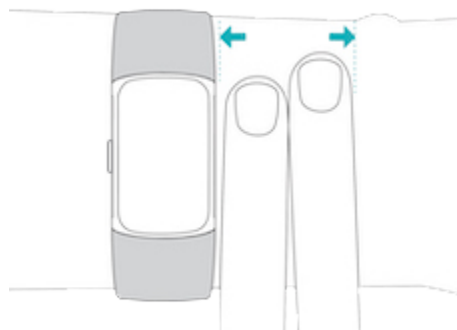
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど離れた位置に Charge 6 を装着します。

定期的に手首を休ませることが基本的に重要です。長時間着用した場合には、トラッカーを1時間程度外します。シャワーを浴びる際は、トラッカーを外すことをおすすめします。トラッカーを着用したままシャワーを浴びても問題ありませんが、その場合、本体が石鹸、シャンプー、コンディショナーの影響を受ける可能性が高くなります。長期的に見た場合でトラッカーが損傷する可能性があり、また肌荒れにつながる可能性があります。



### 運動中の心拍数トラッキングの最適化

- ワークアウトの際には、トラッカーを手首の少し高い位置に装着してみてください（着け心地が改善する場合があります）。サイクリングやウェイトリフティングなどの運動では手首を曲げる回数が多いため、トラッカーが手首の下の方に装着されている場合、これにより心拍数の検出が妨げられる可能性があります。



- トラッカーを手首の上部に着用して、デバイスの背面が肌に接触するようにします。

- ワークアウトの前にリストバンドを締め、終わったらゆるめるようにします。リストバンドを強く締めすぎないでください（リストバンドを強く締めすぎると血液の流れが制限され、心拍信号が影響を受けます）。

## バンドを締める

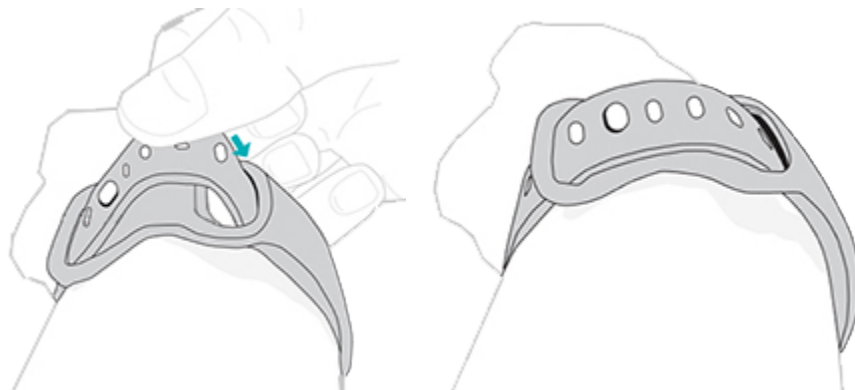
1. Charge 6 を手首につけます。
2. ボトムバンドをトップバンドの1つ目の輪に差し込みます。



3. 締めすぎない程度にバンドを締めて、ペグをバンドの穴のいずれかに押し込みます。




4. 固定されていないバンドの端を2つ目の輪に差し込み、手首の形にあわせてフィットするようにします。バンドをきつく締めすぎないようにします。バンドは、前後に少し動くくらいの緩さで着用します。



## 利き手

精度を高めるには、Charge 6

を利き手と利き手ではない手のどちらに装着するかを指定する必要があります。利き手とは、文字を書いたり、食事をしたりするときに使う手のことです。最初の設定では、手首の設定は利き手ではない手に設定されています。Charge 6 を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで手首の設定を変更します。

Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > Charge 6 > [手首] > [利き手] をタップします。

## 着用とお手入れのヒント

- 石けん成分を含まない洗剤で、バンドと手首を定期的に洗ってください。
- トラッカーが濡れた場合は、アクティビティが終わった後に外して完全に乾かしてください。
- トラッカーは随時外すようにしてください。

詳細については、[Fitbit の着用とお手入れの方法のページ](#)をご覧ください。

## バンドの交換

Charge 6 には、取り付け済みの S サイズのバンドと、L サイズのボトムバンドが付属しています。上部および下部のバンドは両方とも、[fitbit.com](https://www.fitbit.com) で個別に販売されているアクセサリーバンドと交換できます。バンドの寸法については、[バンドのサイズ](#)をご覧ください。

Fitbit Charge 5 のバンドは Fitbit Charge 6 と互換性があります。

バンドを取り外す

1. Charge 6 を裏返してバンドの留め具を見つけます。



2. 留め具を外すには、爪を使ってフラットボタンをバンド側に押しします。

3. バンドをゆっくりとトラッカーから引き離してバンドを取り外します。



4. 反対側も同じようにして外します。

#### バンドを取り付ける

バンドを取り付けるには、カチッと音がしてはめ込まれるまでトラッカーの端部にバンドを押し付けます。輪とペグのついたバンドは、トラッカーの上側に取り付けます。



# 基本

---

設定の管理方法、画面の操作方法、バッテリー残量の確認方法について説明します。

## Charge 6 の操作

Charge 6 は、カラー AMOLED タッチスクリーン ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

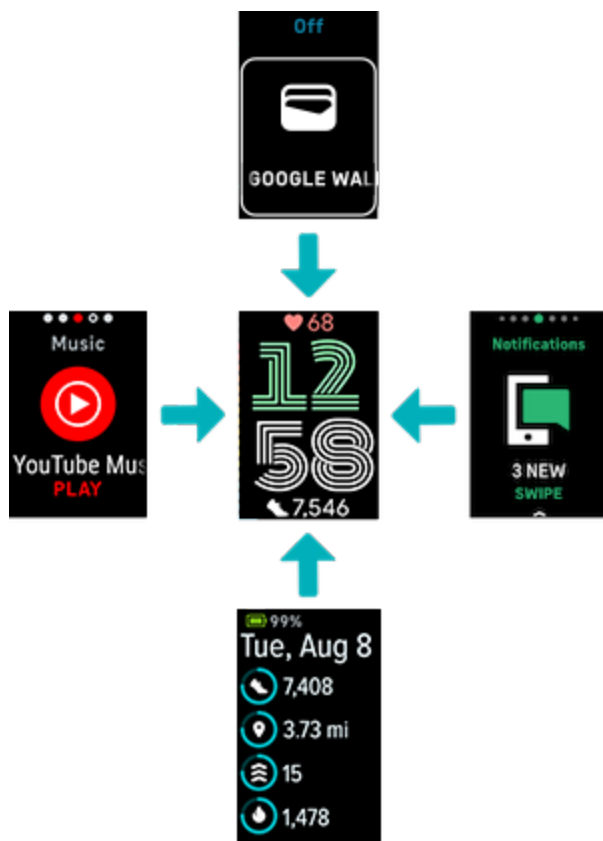
### Charge 6

の操作は、画面をタップするか、左右および上下方向にスワイプするか、ボタンを押すことで行います。バッテリーの消耗を抑えるために、常に表示状態のディスプレイの設定をオンにしている場合を除き、使用していないときにはトラックの画面はオフになります。詳しくは、[常に表示状態のディスプレイの調整](#)をご覧ください。

### 基本操作




ホーム画面には時計が表示されます。




- 画面を 2 回しっかりとタップするか、ボタンを押すか、手首を回すと Charge 6 のスリープが解除されます。
- 画面の上部から下にスワイプして、クイック設定、支払いアプリ、「スマートフォンを探す」アプリ、設定アプリにアクセスします。クイック設定の画面で右にスワイプするかボタンを押すと時計の画面に戻ります。
- 上にスワイプすると、1 日単位のデータが表示されます。時計画面に戻るには、右にスワイプするかボタンを押します。
- 左や右にスワイプすると、トラックのアプリが表示されます。
- 右にスワイプすると、前の画面に戻ります。ボタンを押すと時計の画面に戻ります。親指と人差し指でトラックを挟み、両側から力を加えてボタンを押すとうまくいきます。



## クイック設定

時計画面から下にスワイプすると、特定の設定にすぐにアクセスできます。設定をタップして調整します。設定をオフにすると、アイコンに線が引かれた状態になり、アイコンが薄暗くなります。

設定アプリ	設定アプリ  をタップして開きます。詳しくは、 <a href="#">設定の調整</a> をご覧ください。
防水ロック	<p>シャワーや水泳など、水の中にいるときは防水ロック設定をオンにして、画面が起動しないようにします。防水ロックをオンにすると画面がロックされ、下部に防水ロックアイコンが表示されます。通知とアラームは引き続きトラッカーに表示されますが、画面を操作するにはロックを解除する必要があります。</p> <p>防水ロックをオンにするには、時計の画面  から下にスワイプして、<b>[防水ロック]</b>  をタップし、画面を2回強くタップします。防水ロックを解除するには、画面の中央を指でしっかりとダブルタップします。画面に「ロック解除」と表示されない場合は、強めにタップしてみてください。この機能をオフにする際にデバイスの加速度計が使用されます。そのため、起動するために強めにタップする必要があります。</p>


	エクササイズ アプリで水泳を始めると、防水ロックが自動的にオンになります。
スマートフォンを探す	タップして「スマートフォンを探す」アプリを開きます  。 詳しくは、 <a href="#">スマートフォンを探す</a> をご覧ください。
機器内の心拍数	機器内の心拍数をオンにして Charge 6 を対応のエクササイズ機器と接続することで、リアルタイムの心拍数をディスプレイで直接確認できます。詳しくについては、 <a href="#">機器やアプリで心拍数を確認する</a> をご覧ください。
おやすみモード	おやすみモード設定がオンの場合： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通知、目標達成を祝福するメッセージ、リマインダーはミュートされます。</li> <li>● 画面の明るさは暗めに設定されます。</li> <li>● 手首を回しても画面は暗いままで。Charge 6 をスリープ解除するには、画面を 2 回しっかりとタップします。</li> <li>● クイック設定のおやすみモードアイコン  が点灯します。</li> </ul> <p>睡眠のスケジュールを設定すると、おやすみモードが自動的にオフになります。詳しくは、<a href="#">設定の調整</a>をご覧ください。</p> <p>サイレント モードの設定とおやすみモードを同時にオンにすることはできません。</p>
サイレントモード	サイレントモード設定がオンの場合： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通知、目標達成を祝福するメッセージ、リマインダーはミュートされます。</li> <li>● クイック設定のサイレントモードアイコン  が点灯します。</li> </ul> <p>サイレント モードの設定とおやすみモードを同時にオンにすることはできません。</p>
Google ウォレット	手首から非接触型決済を行うことができます。詳しくは、 <a href="#">非接触型決済</a> をご覧ください。

ボタン ショートカット

ボタンを 2 回押すと非接触型決済が開きます。



## 設定の調整



設定アプリで基本設定を管理します 

。時計画面から下にスワイプして、設定アプリをタップして開きます。設定をタップして調整します。スワイプすると設定の全一覧を確認できます。

### ディスプレイ

明るさ	画面の明るさを変更します。
画面の起動	手首を回したときに、画面をオンにするかどうかを変更します。
画面自動消灯	画面がオフになる、または常に表示状態の文字盤に切り替わるまでの時間を調整します。
常に表示状態のディスプレイ	常に表示状態のディスプレイをオンまたはオフにします。詳しくは、 <a href="#">常に表示状態のディスプレイの調整</a> をご覧ください。

### 静音モード

サイレントモード	すべての通知をオフにします。
おやすみモード	おやすみモードの設定を調整します。モードを自動的にオンまたはオフにするスケジュールの設定もここで行います。 スケジュールを設定するには: <ol style="list-style-type: none"><li>設定アプリ  を開き、[静音モード] &gt; [おやすみモード] &gt; [スケジュール] &gt; [インターバル] をタップします。</li><li>開始時刻と終了時刻をタップして、モードをオンにする時間とオフにする時間を調整します。上または下にスワイプして時間を変更し、時間をタップして選択します。手動でオンにした場合も含め、おやすみモードはスケジュールした時間に自動的にオフになります。</li></ol>
エクササイズフォーカー	エクササイズ アプリを使用中の通知をオフにします  。

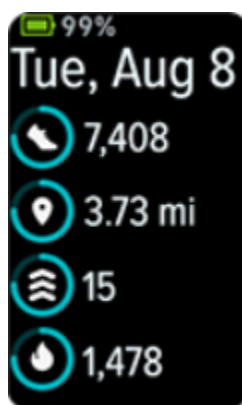
### その他の設定

心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
-----	--------------------

アクティブな心拍ゾーン通知	毎日のアクティビティ中に受信する心拍ゾーン通知のオン/オフを切り替えます。詳細については、 <a href="#">関連のヘルプ記事</a> をご覧ください。
ボタンロック	画面がオフのときにトラックのボタンが作動しないようにします。ボタンロックをオンにするには、設定 > [オンにする] をタップします。
バイブレーション	トラックの振動強度を調整します。
GPS	GPS モードを選択します。詳しくは、 <a href="#">関連のヘルプ記事</a> をご覧ください。
拡大の設定	[拡大] をオンにすると、画面を 3 回タップすることで拡大できるようになります。2 倍から 3 倍の倍率を選択できます。ズームアウトするには、画面を 1 回タップします。
デバイス情報	トラックの規制情報とアクティベーション日（トラックの保証開始日）を表示します。アクティベーション日は、デバイスを設定した日です。  [デバイス情報] > [システム情報] をタップすると、アクティベーション日が表示されます。  詳しくは、 <a href="#">関連のヘルプ記事</a> をご覧ください。
デバイスを再起動する	[デバイスの再起動] > [再起動] をタップしてトラックを再起動します。

## バッテリー残量を確認する

文字盤から上にスワイプします。画面上部にバッテリー残量が表示されます。



トラックのバッテリー残量が少ない（20% 以下）場合、警告が表示され、バッテリーインジケーターがオレンジ色になります。トラックのバッテリー残量が非常に少ない（8% 以下）場合、2 回目の警告が表示され、バッテリーインジケーターが点滅します。

バッテリー残量が少ないとき:

- GPS を使用してエクササイズを追跡している場合、GPS トラッキングがオフになります

- 常に表示状態のディスプレイがオフになります
- クイック返信は使用できません
- スマートフォンからの通知を受信しなくなります

## デバイスロックを設定する

非接触型決済を設定すると、4桁のPINコードを設定するよう促されます。



Fitbit アプリで PIN コードを管理する方法は次の通りです。

Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン  > Charge 6 > [デバイスロック] をタップします。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 常に表示状態のディスプレイの調整

常に表示状態のディスプレイをオンにすると、画面を操作していないときにもトラッカーに時刻が表示されます。



常に表示状態のディスプレイをオンまたはオフにするには:

1. 文字盤から下にスワイプしてクイック設定にアクセスします。
2. [アプリの設定]  > [ディスプレイ設定] > [常に表示状態のディスプレイ] をタップします。

3. この設定をオンまたはオフにするには、**[常に表示状態のディスプレイ]** をタップします。特定の時間帯に画面が自動的にオフになるように設定するには、**[オフの時間]** を選択します。おやすみモードの設定で睡眠のスケジュールを設定している場合、**[オフの時間]** を調整することはできません。

---

この機能をオンにすると、トラックのバッテリー駆動時間に影響します。常に表示状態のディスプレイをオンにする場合は、**Charge 6** をより頻繁に充電する必要があります。

---

常に表示状態のディスプレイは、トラックのバッテリー残量が極端に少なくなると自動的にオフになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 画面をオフにする

使用していないときにトラックの画面をオフにするには、もう片方の手でトラックの画面を覆うか、時計の画面でボタンを押すか、画面が身体に対して外側を向くように手首をひねります。

常に表示状態のディスプレイの設定をオンにすると、画面がオフにならなくなるので注意してください。

# 文字盤とアプリ


---

Charge 6 で文字盤を変更したり、アプリを利用する方法を説明します。

## 時計の文字盤変更

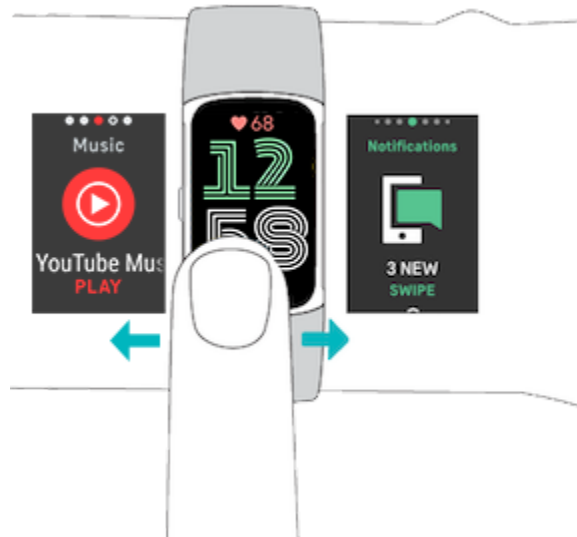
### Fitbit Gallery

には、トラッカーをパーソナライズできるさまざまな文字盤が用意されています。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイスのアイコン  > Charge 6 をタップします。
2. [ギャラリー] > [時計] タブをタップします。
3. 利用できる文字盤を確認します。時計の文字盤をタップすると詳細が表示されます。
4. [インストール] をタップして、文字盤を Charge 6 に追加します。

## アプリを開く

文字盤から左右にスワイプして、トラッカーにインストールされているアプリを表示できます。アプリを開くには、上にスワイプするかタップします。右にスワイプすると前の画面に戻り、ボタンを押すと時計画面に戻ります。



## スマートフォンを探す

スマートフォンを探す  アプリを使用して、スマートフォンの位置を特定します。

要件:

- トラッカーが、位置を特定したいスマートフォンと接続（ペアリング）されている。
- スマートフォンの Bluetooth がオンになっていて、Fitbit デバイスとの距離が 30 フィート（10 m）以内である。
- スマートフォンで、Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されている。
- スマートフォンの電源がオンになっている。

スマートフォンを探すには:

1. 文字盤から下にスワイプしてクイック設定にアクセスします。
2. トラッカーで「スマートフォンを探す」アプリを開きます。
3. [スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンが大きな音で鳴ります。
4. スマートフォンが見つかったら、[キャンセル] をタップして着信音を止めます。


# スマートフォンからの通知

---

スマートフォンの通話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を Charge 6 に表示させることができます。通知を受信するには、スマートフォンから 30 フィート（9 メートル）以内の範囲にトラッカーを近づける必要があります。

## 通知のセットアップ

スマートフォンの Bluetooth がオンになっていて、スマートフォンが通知を受信できることを確認してください（多くの場合は [設定] > [通知] で確認できます）。その後、通知を設定します: >


1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイスのアイコン  > Charge 6 をタップします。
2. [通知] をタップします。
3. まだトラッカーをペアリングしていない場合は、画面上の手順に従ってペアリングしてください。通話、テキスト、カレンダーの通知は自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示させる通知をオンにします。

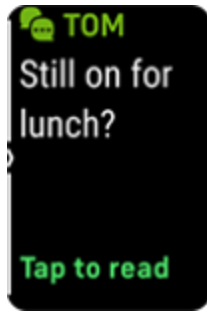
iPhone の場合、カレンダー アプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知が Charge 6 に表示されます。Android スマートフォンの場合、セットアップ時に選択したカレンダーアプリからのカレンダー通知が表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 着信通知の表示


トラッカーは通知を受け取ると振動します。通知をタップするとメッセージが開きます。

通知が届いたときに通知を読まなかった場合は、通知アプリ  で後から確認できます。左または右にスワイプして通知アプリを表示してから、上にスワイプして開きます。



## 通知を管理する

Charge 6 では最大 10 個の通知を保存できます。それ以降に新しい通知が受信されると、古いものから順に削除されます。


通知アプリ  で通知を管理するには:

- 上にスワイプして通知をスクロールし、通知をタップして開きます。
- 通知を削除するには、タップして通知を開き、一番下までスワイプして [消去] をタップします。
- すべての通知を一度に削除するには、最後の通知が表示されるまで上にスワイプして、[すべて消去] をタップします。
- 通知画面を終了するには、ボタンを押すか右にスワイプします。

## 通知をオフにする

Fitbit アプリで特定の通知をオフにするか、Charge 6 のクイック設定ですべての通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、スマートフォンが通知を受け取ったタイミングでトラッカーが振動したり、トラッカーの画面がオンになったりすることがなくなります。

特定の通知をオフにするには:

1. スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン  > Charge 6 > [通知] をタップします。
2. トラッカーで受け取りたくない通知をオフにします。

すべての通知をオフにするには:

1. 文字盤から下にスワイプしてクイック設定にアクセスします。
2. **DND モード** をオンにします。すべての通知とリマインダーがオフになります。





スマートフォンのサイレントモード設定を使用する場合、その設定をオフにするまでトラッカーに通知は送信されません。

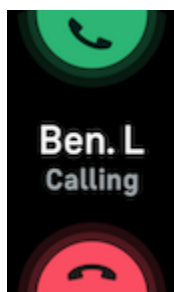
## 電話の応答または拒否

### Charge 6 を iPhone や Android

スマートフォンとペアリングすることで、電話の着信に対する応答や拒否を行えるようになります。

電話に応答するには、トラッカーの画面上の緑色の電話アイコンをタップします。トラッカーに話しかけて通話を行うことはできないので注意してください。通話を受け入れた後、その着信にスマートフォンで対応します。着信を拒否するには、赤色の電話アイコンをタップして、発信者をボイスメールに転送します。

発信者名があなたの連絡先リストにある場合はその名前が表示されます。そうではない場合は電話番号が表示されます。





## メッセージへ応答 (Android スマートフォン)

一部のアプリでは、事前に設定したクイック返信を利用してテキストメッセージや通知にトラッカーで直接応答することができます。トラッカーからメッセージに応答するためには、Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させた状態で、トラッカーをスマートフォンに近づけた状態にする必要があります。

メッセージに対応するには:

1. 対応する通知を開きます。
2. メッセージにどう返答するか選択します:


- テキスト アイコン  をタップして、クイック返信の一覧から選択してメッセージに返答します。
- 絵文字アイコン  をタップして、メッセージに絵文字で返答します。

クイック返信機能のカスタマイズ方法など、詳細については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# 時間管理

アラームの時間を設定して特定の時間に振動で起こしてもらったり、リマインダーとしてこれを使用することができます。アラームは最大で 8 つまで設定可能で、1 度限り、または 1 週間のうちの複数の日に設定できます。ストップウォッチで時間を測定したり、カウントダウンタイマーを設定したりすることもできます。


## アラームを設定する

アラームアプリ  で、1 回限りまたは繰り返しのアラームを設定できます。アラームが鳴るとトラックが振動します。

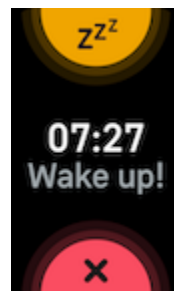
アラームを設定する際、スマートアラームをオンにすると、トラックが起床に最適な時間を見つけてくれるようになります。この時間は、設定したアラートの時間から 30 分前までさかのぼって設定されます。深い睡眠中に起こしてしまうのを防ぎ、すっきりとした気分が目覚めやすくします。起こすのに最適なタイミングが見つからなかった場合は、設定した時刻にアラームが作動します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アラームの解除またはスヌーズ


アラームが作動するとトラックが振動します。アラームを解除するには、画面の下から上にスワイプし、解除アイコン  をタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、画面の上から下にスワイプするか、ボタンを押します。

アラームのスヌーズは何度でもできます。アラームを 1 分以上無視すると、Charge 6 は自動的にスヌーズモードになります。



## タイマーやストップウォッチを使う

ストップウォッチによる時間の測定やカウントダウン

タイマーの設定は、トラッカーのタイマーアプリ で行います。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に動作させることができます。

常に表示状態のディスプレイがオンになっている場合、ストップウォッチやカウントダウンタイマーは終了するまで、またはユーザーがアプリを終了するまで表示され続けます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# アクティビティとウェルネス

Charge 6 は着用時、1

時間ごとのアクティビティ、心拍数、睡眠などのさまざまなデータを常に記録します。データは、1日にわたって Fitbit アプリと自動的に同期されます。

## データを見る

文字盤から上にスワイプすると、次のような1日単位のデータが表示されます：

主要データ	今日の歩数、歩いた距離、アクティブな心拍ゾーン、消費カロリー。
エクササイズ	今週のエクササイズの目標を達成した日数
心拍数	現在の心拍数と安静時の心拍数
1時間ごとのアクティビティ	1時間ごとのアクティビティ目標を達成した今日の時間数
月経周期	月経周期の現段階に関する情報（該当する場合）
酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）	直近の安静時血中酸素ウェルネス平均値
エネルギー（Premium のみ）	今日のエナジースコア
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア

Fitbit アプリで目標を設定すると、その目標への進捗状況を示すリングが表示されます。

全履歴など、トラッカーにより検出されたその他の情報は、スマートフォンの Fitbit アプリで確認できます。

## 毎日の運動目標の追跡

Charge 6

を使用して、ユーザーが選択した毎日の運動目標に向けての進捗状況を追跡することができます。目標に到達すると、トラッカーが振動して達成を祝うメッセージが表示されます。

ゴールの選択

目標を設定し、健康とフィットネスの長期的な取り組みにこれを役立てることができます。最初は、1日 10,000

歩が目標です。歩数は変更することが可能で、また異なるアクティビティの目標を選択することもできます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## Charge 6

で目標に向けての進捗状況を追跡します。詳細については、[データを見る](#)をご覧ください。

## 1時間ごとのアクティビティの追跡

Charge 6 は、ユーザーが安静にしている時間を記録して運動を行うように促し、ユーザーが1日を通してアクティブな状態を保てるようにします。

リマインダーが、1時間あたりで 250 歩数以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合、その時間帯が終わる 10 分前にトラッカーが振動して画面に通知が表示されます。リマインダーを受信した後に 250 歩の目標に到達すると、2 回目の振動が発生して、達成を祝うメッセージが表示されます。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 睡眠の記録

### Charge 6

を着用して就寝すると、睡眠時間、睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）、睡眠スコア（睡眠の質）など、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡できます。

### また、Charge 6

では推定酸素変動量を一晩を通して追跡します。これは、呼吸障害の可能性を発見するのに役立つほか、皮膚温や自分の基準値からどのように変化しているかや、血液中の酸素量の推定に利用できる血中酸素ウェルネス レベルの確認にも活用できます。

睡眠のデータを確認するには、起床時にトラッカーを同期させてから Fitbit アプリで確認します。または、トラッカーで時計の文字盤を上からスワイプします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

### 睡眠の目標を設定する

最初の目標は、1晩で 8 時間の睡眠です。この目標は自分のニーズに合わせてカスタマイズできます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

長期的な睡眠行動についての情報を確認する

### Premium

サブスクリプションを利用している場合には、毎月の睡眠プロフィールで自分の睡眠習慣を把握して、睡眠習慣の改善のための手段を取ることができます。毎月、Fitbit デバイスを着用しての睡眠を少なくとも月あたりで 14 日とります。各月の初日に Fitbit アプリをチェックすると、睡眠に関する 10 個の指標（月間）の結果と、睡眠行動の長期的傾向を表したスリープアニマルを確認できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠習慣について知る

### Fitbit Premium

のサブスクリプションを利用すると、睡眠スコアに関する詳細や、他の人との比較を確認できるようになります。これは、より良い睡眠習慣の構築や快適な目覚めの達成に役立つものです。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


## ストレス管理

マインドフルネス機能でストレスを追跡し、管理します。

EDA スキャンアプリを使用する

### Charge 6 の EDA スキャンアプリ

は、ストレスに対する身体の反応のインディケーションとなる皮膚電気活動を検出します。発汗量は交感神経系により制御されるため、発汗量の変化から、身体がストレスに対してどのように反応しているかに関する傾向を読み取ることができます。

1. トラッカーで、左または右にスワイプして EDA スキャンアプリ  を表示し、タップして開きます。
2. 前回と同じ長さでスキャンを開始するには、再生アイコンをタップします。スキャンの時間を変更するには、上にスワイプして [長さを変更 > ] をタップし、設定する数値（分単位）をタップします。
3. 親指と人差し指で、トラッカーの側面をそっとつかみます。
4. スキャンが完了するまで、トラッカーをつかんだ状態のまま動かさないようにします。
5. 指を離すとスキャンが一時停止します。再開するには、トラッカーの側面を再度指でつかみます。セッションを終了するには、[セッションの終了] をタップします。
6. スキャンが完了したら、[気分] をタップして今の気分を記録するか、[スキップ] をタップします。
7. 上にスワイプすると、皮膚電気活動反応の数、セッションの開始および終了時の心拍数、気分（気分を記録した場合）などのスキャンの概要を確認できます。

8. [完了] をタップして概要の画面を閉じます。
9. セッションの詳細を確認するには、スマートフォンで Fitbit アプリを開きます。[今日] タブから、[マインドフルな日数] のタイトル > [あなたのジャーニー] をタップします。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

#### ストレス マネジメント スコアを確認する

心拍数、エクササイズ、睡眠のデータに基づいたストレス マネジメント スコアを確認することで、自分の身体が慢性的なストレスの兆候を示しているかどうかを確認できます。スコアの範囲は1から100

で、高い数値は身体的なストレスの兆候が少ないことを意味します。毎日のストレス マネジメント

スコアを確認するには、トラッカーを着用して睡眠をとり、翌朝にスマートフォンで Fitbit アプリを開きます。[今日] タブから、[ストレス マネジメント] タイルを選択します。

1

日を通じての気分を記録し、心身がストレスに対してどのように反応しているかをよりクリアに把握します。Fitbit Premium

サブスクリプションを使用している場合、スコアの内訳の詳細を確認できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 高度な健康指標

### Fitbit

アプリの健康指標を活用して、自身の身体についてより把握できます。この機能を活用することで、Fitbit

デバイスが長い時間をかけて追跡する主な指標を確認できるため、傾向を把握して何が変化したかを評価できます。

表示される指標は次のとおりです:



- 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）
- 皮膚温の変動
- 心拍変動
- 安静時の心拍数
- 呼吸数

注:この機能は病状の診断や治療を目的としたものではなく、また、医療目的で使用されるべきではありません。これは、ウェルビーイングの管理に役立つ情報を提供することを目的としています。健康に関する懸念がある場合は、医療機関に相談するようにしてください。医療措置を必要とする緊急事態に直面していると考えられる場合は、緊急の救急サービスを呼んでください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# エクササイズと心臓の健康

---

## エクササイズ アプリ

を使用して自動的にエクササイズやアクティビティの記録を行い、リアルタイムのデータの表示やエクササイズ後のワークアウト サマリーの確認を行うことができます。

Fitbit アプリでアクティビティを友達や家族と共有する、総合的なフィットネスレベルを他の人と比較するなど、さまざまなことを行えます。

ワークアウト中は、トラックの YouTube Music コントロールを使用して、スマートフォンで再生中の音楽をコントロールできます。YouTube Music コントロールを使用するには、有料の YouTube Music Premium を定期購入している必要があります。また、対応するスマートフォンが Bluetooth の範囲内にある必要があります。

1. スマートフォンで YouTube Music アプリを開きます。
2. Charge 6 でエクササイズ アプリを開き、ワークアウトを開始します。エクササイズ中に音楽コントロールにアクセスするには、下にスワイプします。
3. ワークアウトに戻るには、上にスワイプするかボタンを押します。

YouTube Music のコントロールについて詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 運動の自動トラッキング

### Charge 6

は、激しい動きを伴うさまざまなアクティビティを自動的に認識して記録できます（アクティビティが少なくとも 15 分以上のものである必要があります）。スマートフォンの Fitbit アプリで、アクティビティに関する基本的なデータを確認できます。[今日]

タブから、[エクササイズ]

タイトルを選択します。どのアクティビティが自動的に記録されるかを管理するには、上部の歯

車アイコン  をタップします。 > **自動認識** の設定を行うアクティビティをタップします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## エクササイズ

### アプリでエクササイズを追跡および分析する


#### 特定の運動を Charge 6 のエクササイズ アプリ

で記録します。心拍数データ、消費カロリー、経過時間などのリアルタイムデータや運動後のサマリーをトラックに表示させることができます。ワークアウトの完全な

データやワークアウトの強度マップ（GPS を使用した場合）は、Fitbit アプリのエクササイズ タイルで確認できます。

GPS を使ったエクササイズの追跡の詳細については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

---

Charge 6 の Dynamic GPS の機能により、エクササイズの開始時に GPS のタイプが設定されます。Charge 6 は、バッテリーの消費を抑える目的で、スマートフォンの GPS センサーへの接続を試みます。スマートフォンが近くにない場合や動きがない場合、Charge 6 は内蔵の GPS を使用します。GPS の設定は設定アプリで管理します 。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

---

Phone GPS は、GPS センサーを内蔵した対応のスマートフォンで利用できます。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Charge 6 がスマートフォンとペアリングされていることを確認します。
3. Fitbit アプリに GPS や位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. Charge 6 の GPS モードが [Dynamic] または [Phone] になっていることを確認します（設定アプリ  > [GPS] > [GPS モード] を開きます）。
5. エクササイズを行う際には、スマートフォンを携帯するようにしてください。

ウォーキング検出、ランニング検出、サイクリング検出をオンにすると、トラッカーがウォーキング、ランニング、サイクリングを認識した際に、エクササイズ アプリが自動的に起動します。この設定をオンにするには:

1. エクササイズ アプリを開きます。
2. ウォーキング、ランニング、サイクリングのオプションをタップします。
3. 上にスワイプして、**ウォーキングの検出**、**ランニングの検出**、**サイクリングの検出**をオンにします。以降、トラッカーがこのワークアウト タイプを検出すると、エクササイズ アプリが自動的に開きます。





なお、この設定をオフのままにしても、ウォーキング、ランニング、サイクリングに関する基本的なデータは Fitbit アプリに引き続き記録されます。

手動でエクササイズを開始するには:

1. Charge 6 で、左または右にスワイプしてエクササイズ アプリ  を表示し、次に上にスワイプしてエクササイズを見つけます。最近使用したエクササイ

ズ アプリは一番上に表示されます。[その他]

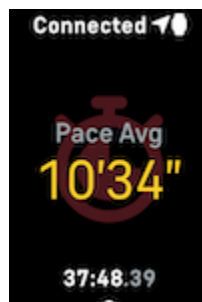
をタップすると、エクササイズの一覧を確認できます。

2. エクササイズをタップして選択します。エクササイズで GPS を利用する場合は、信号が接続されるまで待つか、接続される前にエクササイズを開始します。接続される前にエクササイズを開始した場合、信号が利用できるようになった時点で GPS に接続されます。GPS の接続には数分かかる場合があります。
3. 再生アイコン  をタップしてエクササイズを開始するか、上にスワイプしてエクササイズ目標の選択や設定の調整を行います。設定に関する詳細については、[エクササイズ設定のカスタマイズ](#)をご覧ください。
4. 画面の中央をタップして、リアルタイムのデータをスクロールします。ワークアウトを一時停止するには、上にスワイプして [一時停止 - 5. ワークアウトが終了したら、上にスワイプして、[一時停止 ] > [終了 - 6. 上にスワイプして [完了] をタップして、概要の画面を閉じます。

注:

- エクササイズ目標を設定した場合、目標の半分に到達したときと、目標に到達したときにトラックが通知します。
- エクササイズが GPS を使用する場合、画面上部に、「GPS 接続中...」が表示されます。Charge 6 が接続されると、画面に「GPS 接続済み」と表示されます。
- ゴルフやハイキングなどの長時間にわたるアクティビティの場合には、スマートフォンを携帯して GPS 接続機能を使用することで、ワークアウト全体を GPS を使用して記録できるようにします。
- 最適な結果を得るために、内蔵の GPS を使用する 2 時間以上のエクササイズの前には、トラックのバッテリーが 80% 以上であることを確認してください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。



---

内蔵の GPS を使用するとトラックのバッテリー駆動時間に影響します。GPS の追跡を常に使用する場合、Charge 6 を充電する頻度が高くなります。



---

## エクササイズ設定のカスタマイズ

トラッカーで、エクササイズのタイプ毎に設定をカスタマイズすることができます。設定には以下が含まれます:

常に表示状態のディスプレイ	エクササイズ中に画面をオンのままにします
自動停止	動きが止まったときに、ランニング、ウォーキング、サイクリングを自動的に一時停止します
GPS	GPS を使用してルートを記録します
心拍ゾーンの通知	ワークアウト中に目標の心拍数ゾーンに到達すると通知を受信します。詳しくは、 <a href="#">関連のヘルプ記事</a> をご覧ください。
インターバルの設定	インターバル トレーニングで使用される運動と休憩の間隔を調整します
プールの長さ	プールの長さを設定します
ランニング / ウォーキング / サイクリング検出	トラッカーがランニング、ウォーキング、サイクリングを検出すると、エクササイズアプリが自動的に開きます。
ラップの設定	ワークアウト中に特定のマイルストーンに達すると通知を受信します
単位	プールの長さに使用する測定単位を変更します

設定は、エクササイズによって異なります。トラッカーでエクササイズのタイプ毎に設定をカスタマイズするには:

1. スワイプしてエクササイズ アプリ  を表示し、次に上にスワイプしてエクササイズを見つけます。
2. エクササイズをタップして選択します。
3. エクササイズの設定で上にスワイプします。設定をタップして調整します。
4. 終了したら、再生アイコン  が表示されるまで下にスワイプします。

### ワークアウトの概要の確認

ワークアウトを終えると、Charge 6 にデータの概要が表示されます。

### Fitbit アプリのエクササイズ





タイトルで、追加のデータとワークアウトの強度マップが表示されます (GPS を使用した場合)。

## 心拍数を確認する

### Charge 6

は、最大心拍数と安静時の心拍数の差である予備心拍数を利用して、心拍ゾーンをパーソナライズします。エクササイズ時にトラッカーで心拍数と心拍数ゾーンを確認して、トレーニング強度の設定にこれを役立てることができます。心拍ゾーンに入ると、Charge 6 に通知が表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	低ゾーン	予備心拍数の 40% 未満に相当する心拍数	中ゾーン未満の場合は、心拍数が低い状態です。
	中ゾーン	予備心拍数の 40~59% に相当する心拍数	中ゾーンでは、早歩きなどの適度な運動をしている状態です。心拍数が上昇し呼吸が激しくなることがあるものの、会話を続けられるような状態です。
	高ゾーン	予備心拍数の 60~84% に相当する心拍数	高ゾーンは、ランニングまたはエアロバイクなどの激しい運動をしている状態です。
	ピークゾーン	予備心拍数の 85% 以上に相当する心拍数	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしている状態です。

## カスタムの心拍数ゾーン

これらの心拍数ゾーンを使用せずに、Fitbit アプリでカスタムのゾーンを作成して、特定の心拍数範囲をターゲットにすることができます。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## アクティブな心拍ゾーンを獲得する

中、高、ピークの心拍数ゾーンに費やされた時間に対して、アクティブな心拍ゾーンを獲得できます。有酸素またはピークゾーンにある場合、1分ごとにアクティブな心拍ゾーンを2獲得できるため心拍ゾーン獲得の効率が良くなります。

中ゾーンの1分 = アクティブな心拍ゾーン (分) :1  
高ゾーンまたはピークゾーンの1分 = アクティブな心拍ゾーン (分) :2

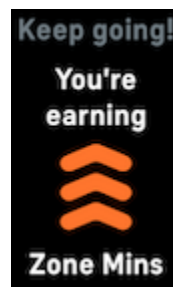
Charge 6 のアクティブな心拍ゾーンの通知のパターンは2種類あります。

- エクササイズ アプリ  を使用してのエクササイズ中に、別の心拍数ゾーンに入ってから少し時間が経った後（エクササイズの強度がどの程度かを把握できます）。デバイスが振動する回数から、どのゾーンにあるかがわかります。

1回の振動 = 中ゾーン  
2回の振動 = 高ゾーン  
3回の振動 = ピークゾーン



- 通常の使用時に心拍数ゾーンに入ってから7分後（たとえば、早歩きなど）。

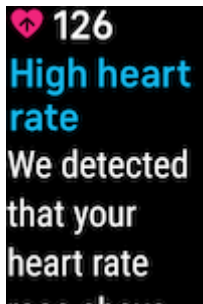


最初の週単位の目標の設定は、アクティブな心拍ゾーン（分）：150  
です。目標に到達すると通知が表示されます。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心拍数の通知を受け取る

10 分以上安静にしている状態で心拍数が上限または下限のしきい値を超えたことを Charge 6  
が検出した場合、その情報が表示されます。



この機能をオフにする、あるいはしきい値を調整するには:

1. スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン  > Charge 6 をタップします。
2. [高および低心拍数] をタップします。
3. [高心拍数の通知] または [低心拍数の通知] をオンまたはオフにします。あるいは、[カスタム] をタップしてしきい値を調整します。

過去の心拍数の通知の確認、考えられる症状や原因の記録、通知の削除は、Fitbit  
アプリで行います。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

機器やアプリで心拍数を確認する

Charge 6 を対応のエクササイズ  
マシンやアプリと接続して、リアルタイムの心拍数をディスプレイで直接確認できます。この  
機能は、iFit、Nordictrack、Peloton、Concept2、Strava の最新モデルなどの、Bluetooth  
心拍数プロファイルに対応したトレーニング  
マシンやアプリと互換性があります。ただし、Bluetooth  
対応のデバイスおよびアプリのすべてが同じよう動作するわけではありません。

1. 文字盤を下にスワイプして、[機器内の心拍数] をタップします。
2. ワークアウト マシンの手順に沿って、Bluetooth 心拍数モニターを接続します。
3. Charge 6  
の接続が完了すると、トラッカーに心拍数の共有を求める画面が表示されます。[共有]  
をタップします。
4. トラッカーで [開始] をタップして、エクササイズを開始します。



Charge 6 でエクササイズを終了すると心拍数の共有が停止します。



機器の互換性とトラブルシューティングについて詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 今日のエナジースコアをチェックする

今日のエナジースコアを利用して、身体に最も良い影響を与えるものは何かを把握できます（Fitbit Premiumでのみ利用可能）。スコアは、アクティビティ、睡眠、心拍数の変化をもとに、1から100の範囲で算出されます。高い値のスコアは、エクササイズの準備ができていることを意味します。低い値のスコアは、回復に専念すべきであることを意味します。

スコアの他に、スコアに影響した要因の内訳、その日のアクティビティ目標、おすすめのワークアウトや回復セッションも表示されます。

丸1日（少なくとも14時間、夜間の睡眠時間も含む）トラッカーを着用した後、時計の画面をうえにスワイプすると、1日単位のデータにエナジースコアが表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 有酸素運動のフィットネス スコアを表示する

Fitbit アプリで有酸素運動のフィットネスを概要を表示します。有酸素運動のフィットネススコアと有酸素運動のフィットネスレベルを確認することが可能で、これにより他の人と自分自身との比較を行えます。

### Fitbit

アプリで心拍数タイトルをタップして、心拍数のグラフを左にスワイプし、有酸素運動のフィットネス データの詳細を確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリを開いてデータを友人や家族と共有できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# 非接触型決済

---

Charge 6 には NFC チップが内蔵されており、トラッカーでクレジットカードとデビットカードを使用することができます。

## クレジットカードとデビットカードを使用する


Fitbit アプリで Google

ウォレットをセットアップすると、非接触型決済に対応した店舗でトラッカーを使用して買い物ができます。

対応のパートナーの一覧には、新しい店舗やカード発行会社が常に追加され続けています。ご自身の支払いカードが Fitbit デバイスで使用できるかを確認するには、[fitbit.com](https://fitbit.com) をご覧ください。

非接触型決済をセットアップする

非接触型決済を利用するには、提携銀行のクレジットカードまたはデビットカードを少なくとも 1 枚 Fitbit アプリ追加します。支払いカードの追加や削除、トラッカーのデフォルトのカードの設定、支払い方法の編集、最近の購入の確認などは、Fitbit アプリから行えます。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイスのアイコン  > Charge 6 をタップします。
2. [Google ウォレット] タイルをタップします。
3. 画面の手順に沿って、支払いカードを追加します。場合によっては、銀行による追加の確認が必要な場合があります。初めてカードを追加する場合、トラッカー用の 4 桁の PIN コードの設定を求められることがあります。また、スマートフォンでパスコード保護を有効にする必要があります。
4. カードを追加したら、（まだ行っていない場合は）画面上の指示に沿ってスマートフォンの通知をオンにし、設定を完了します。

買い物を行う

非接触型決済に対応した店舗で、Fitbit デバイスを使用して買い物を行うことができます。以下のマークが決済デバイスに表示されているかを確認して、店舗が非接触型決済に対応しているかを確認します。



1. 文字盤を下にスワイプして、[Google ウォレット]  をタップします。
2. プロンプトが表示されたら、トラッカーの4桁のPINコードを入力します。デフォルトのカードが画面に表示されます。



3. デフォルトのカードを使用して支払いを行う場合は、決済用ターミナルに手首をかざします。別のカードで支払うには、スワイプして使用するカードを見つけてから、決済用ターミナルに手首をかざします。



支払いが完了するとトラッカーが振動し、画面に確認が表示されます。

### Fitbit

デバイスが決済デバイスに認識されない場合は、トラッカーの文字盤を読み取り機に近づけていること、また非接触型決済を利用していることをレジ担当者が承知していることを確認してください。


---

セキュリティ強化のため、非接触型決済を利用する際は、Charge 6を手首に装着する必要があります。

---

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

デフォルトのカードを変更する

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイスのアイコン  > Charge 6 をタップします。

2. [Google ウォレット] タイルをタップします。
3. デフォルトの支払いオプションとして設定したいカードをタップします。
4. [非接触型決済のデフォルトに設定] を選択します。

## 交通機関でのお支払い

非接触型決済は交通機関でも使用できます。これを行うには、クレジットおよびデビットカードの非接触型決済に対応した交通機関の読み取り機に対してタップ操作を行います。トラックで支払いを行うには、[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)に記載されている手順に従ってください。

---

交通機関の読み取り機にタップして支払いを行う際、乗車時と後者時で Fitbit トラックの同じカードを使用してください。また、デバイスが充電されていることを乗車前に確認してください。

---

# ライフスタイル

---

アプリを活用して、関心のあるものを常にチェックできるようにします。

## YouTube Music のコントロールで音楽をコントロールする

Charge 6 では、YouTube Music コントロールを使用して、スマートフォンの YouTube Music をコントロールできます。プレイリスト間を移動したり、曲をスキップまたはリプレイしたり、トラックから音量を調節したりできます。YouTube Music コントロールを使用するには、YouTube Music Premium を定期購入している必要があります。また、対応するスマートフォンが Bluetooth の範囲内にある必要があります。YouTube Music について詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

1. スマートフォンで YouTube Music アプリを開きます。なお、Fitbit アプリがバックグラウンドで動作している必要があります。
2. トラッカー上でスワイプして YouTube Music コントロール アプリを表示し、タップして開きます。
  - メイン画面で、現在の曲とアーティストを確認できます。タップすると、現在の曲を一時停止または再生できます。
  - 下にスワイプして再生できる音楽を表示します。最近再生したプレイリスト、曲、アルバムも確認できます。切り替えは、選択項目をタップして行います。
  - 左にスワイプして、次のトラックにスキップする操作、現在再生している曲をもう一度再生する操作、前のトラックに戻る操作を行うコントロールを表示します。
  - もう一度左にスワイプすると、音量調節の画面が表示されます。



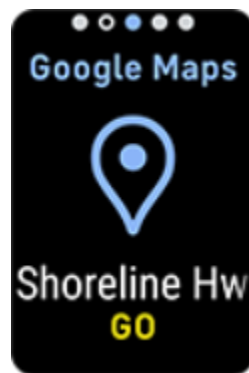
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# Google マップ

## Google

マップを手首に装着したトラッカーに表示させて、ターンバイターンのルート案内を利用することができます。

1. スマートフォンで Google マップ  
アプリを開いて目的地を検索し、移動手段を選択してルートを選択し、[開始]をタップしてナビゲーションを開始します。スマートフォンで Google マップアプリを使用する方法については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。なお、Fit bit アプリがバックグラウンドで動作している必要があります。
2. トラッカー上でスワイプして Google マップ アプリを表示し、タップして開きます。
3. ナビゲーション中に、上にスワイプして [一時停止] ボタンをタップすると、ナビゲーションを一時停止できます。ナビゲーションを再開するには [再開] ボタンを、ナビゲーションを終了するには [終了] ボタンをタップします。
4. サイクリングまたはウォーキングのナビゲーションを使って目的地に到着すると、ウォッチにアクティビティの概要が表示されます。[完了] をタップして Google マップアプリを閉じます。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# アップデート、再起動、および消去

---

一部のトラブルシューティングの手順ではトラックターの再起動が必要になることがあります。また、他の人に Charge 6 を譲る場合には、トラックターを消去することがおすすめです。トラックターを更新して、最新のファームウェアを取得します。

## Charge 6 をアップデートする

トラックターを更新して、最新の機能拡張や製品アップデートを取得します。

アップデートが利用可能になると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデートを開始したら、完了するまで Charge 6 と Fitbit アプリで進捗を示すバーを確認します。アップデート中には、トラックターとスマートフォンを互いに近づけるようにします。

---



Charge 6 を更新する際、トラックターのバッテリーが 20% 以上充電されている必要があります。Charge 6 の更新により、バッテリーの消耗が激しくなる場合があります。更新を開始する前に、トラックターを充電器に差し込むことをおすすめします。

---

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## Charge 6 を再起動する

Charge 6 を同期できない場合、データの追跡がうまくいかない場合、通知の受信で問題がある場合は、トラックターを操作して再起動します。

1. 文字盤を下にスワイプして設定アプリ  を見つけます
2. 設定アプリ  > [デバイスの再起動] > [再起動] を開きます。

Charge 6 が反応しない場合:

1. デバイスを充電ケーブルに接続します。
2. 充電器の平らになっている側にあるボタンを 8 秒以内に 3 回、それぞれ 1 秒以上長押しします。
3. 10 秒間、または Fitbit のロゴが表示されるまで待ちます。

注: デバイスが再起動しない場合は、15 秒待ってからもう一度試します。







トラッカーを再起動してもデータは削除されません。

## Charge 6 を消去する

### Charge 6

を他の人に譲渡したい、あるいは返却したい場合は、最初に自分の個人データを消去します。

1. 文字盤を下にスワイプして設定アプリ  を見つけます
2. 設定アプリ  > [デバイス情報] > [ユーザーデータの消去] を開きます。
3. 上にスワイプして、次に [3 秒押し続ける] を 3 秒長押しして離します。
4. Fitbit のロゴが表示され、Charge 6 が振動した場合、データは消去されています。


# トラブルシューティング

Charge 6 が正しく機能しない場合は、以下のトラブルシューティング手順をご覧ください。

## 心拍数シグナルを記録できない


エクササイズを行っている時間を含め、Charge 6 はユーザーの心拍数を常時記録します。トラッカーの心拍数センサーで信号を検出することができなかった場合、破線が表示されます。

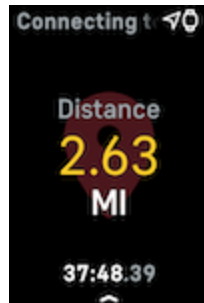


トラッカーで心拍数の信号を検出できない場合は、トラッカーの設定アプリ  で心拍数の記録がオンになっていることをまず確認してください。次に、トラッカーを手首の位置から上下に動かす操作、バンドを締める操作、バンドを緩める操作を行い、トラッカーを適切に装着していることを確認してください。Charge 6 は肌に接触させる必要があります。腕をまっすぐに伸ばして少しの間保持すれば、心拍数が再度表示されるはずです。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## GPS に接続されない

高層の建築物、密な森林地帯、急な丘、厚い雲などの環境要因が、GPS 衛星に接続するトラッカーの機能に干渉することがあります。エクササイズ中にトラッカーが GPS 信号を探している場合、画面上部に **GPS 接続中**  が表示されます。Charge 6 が GPS 衛星に接続できない場合、トラッカーは、それ以降に GPS を使用するエクササイズを開始するまで接続の試行を停止します。



最適な結果が得られるように、Charge 6  
が信号を検出するのを待ってから、ワークアウトを開始します。

## その他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、トラッカーを再起動します:

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない
- 通知が表示されない

手順については、[Charge 6 の再起動](#)をご覧ください。

# 一般情報および仕様

---

## センサーおよびコンポーネント

Fitbit Charge 6 には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています:

- 光学式心拍数トラッカー
- ECG アプリと EDA スキャンアプリに対応した多目的電気センサー
- 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）モニタリング用の赤色光および赤外線センサー
- 運動パターンを追跡する 3 軸加速度計
- 周囲光センサー
- 組み込みの GPS 受信機 + GLONASS  
+ Galileo（ワークアウト時の位置情報を追跡します）
- 振動モーター

## 素材

Charge 6 の筐体は、アルマイトとサージカルグレードのステンレススチールでできています。Charge 6 に同梱されているバンドは、多くのスポーツウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なシリコン素材でできています。ステンレススチールやアルマイトには微量のニッケルが含まれる場合があります。そのため、ニッケル過敏症の人はアレルギー反応を起こす可能性があります。ただ、Fitbit の製品に含まれるニッケルの含有量は、欧州のニッケル指令の厳しい基準を満たしたものです。

## ワイヤレステクノロジー

Charge 6 には、Bluetooth 5.0 無線トランシーバーと NFC チップが搭載されています。

## 触覚フィードバック

Charge 6 には、アラーム、目標、通知、リマインダー、アプリ用の振動モーターが搭載されています。

## バッテリー

Charge 6 は充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

## メモリ

Charge 6 は、1 日単位のデータ、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間分保存します。過去のデータは Fitbit アプリで確認できます。

## ディスプレイ

Charge 6 には、カラー AMOLED ディスプレイが搭載されています。

## バンドのサイズ

ベルト小	手首周りが 5.5 から 7.1 インチ (140 mm から 180 mm) の方にフィットします
ベルト大	手首周りが 7.1 から 8.7 インチ (180 mm から 220 mm) の方にフィットします

## 環境条件

動作温度	14° から 113° F (-10° から 45° C)
充電時温度	32° から 104° F (0° から 40° C)
保管温度	-4° から 113° F (-20° から 45° C)
防水性能	最大で水深 50 m までの耐水性
最高動作高度	16,404 フィート (5,000 m)

## 詳細

トラッカーの詳細、Fitbit アプリでの進捗状況を追跡する方法、Fitbit Premium を健康習慣の構築に役立てる方法については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 返品ポリシーおよび保証

保証の情報と返品に関するポリシーについては、[Google ハードウェア保証センター](https://support.google.com)をご覧ください。

## 規制および安全に関する注意事項

安全性と規制に関する情報の全文については、[support.google.com](https://support.google.com) をご覧ください。

